

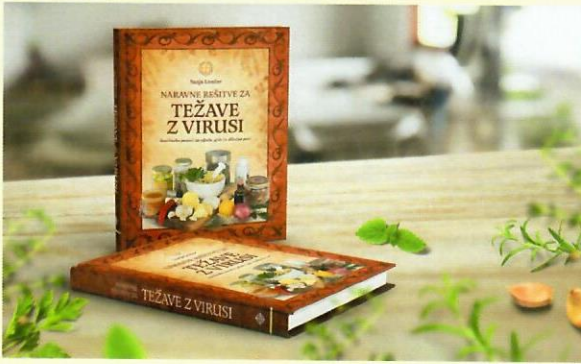
# VIRUSI NAŠI VSAKDANJI

MNENJA PRISPEVA: NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK  
FOTO: SANJA LONČAR IN SAŠA VUČINA

Sama sem ustvarila svoj majhen vrtič zelišč in začimbnic pred kakšnimi desetimi, petnajstimi leti. Ob zahtevni, stresni službi, ki me je okupirala (dobesedno) 24 ur na dan, sem potrebovala odklop. Našla sem ga v tem svojem malem rajju, ki me je oskrboval s kraškimi šetrajem, lovorjem, slezom in slezenovcem, uhljakom, kamilicami, koriandrom, ameriškim slamnikom, baziliko itd. itd. Bolj kot sem se poglobljala v skrivnosti in uporabnost vseh teh (in še drugih) zelišč ter začimbnic, bolj sem ugotavljala in izkušala moč narave. In na tej poti uživala v vsakem trenutku (tudi tistem, ko 'ročno' uničujem uši, da ne požrejo pridelka) 🍋.

Veliko sem se naučila iz dostopne literature, precej tudi iz izkušenj društva Melisa in pa ljudi, ki me na moji življenjski poti spremljajo. A ko mi je pod roke prišla knjiga Naravne rešitve za težave z virusi, sem šele ugotovila, kako malo v resnici vem.





### Kombiniranje, moč in prednosti

Kafra, kamilica, materina dušica, ameriški slamnik, lipovo cvetje, bezgove jagode, vrbovo lubje, listi trpotca, žajbljevi listi, korenina in listi sleza, bršljan, lovorovi listi, janež, česen z medom ... in tako naprej in tako naprej se nadaljuje naštevanje rastlin, ki pripomorejo k našemu zdravju. In takoj sledi naloga: preberite in ponovite! Ne gre? Seveda ne, preveč je. Kaj šele njihova uporaba in uporabnost, pa kombiniranje in poznavanje nevarnosti, prednosti ...

Knjiga Sanje Lončar Naravne rešitve za težave z virusi je pregleden, uporaben in zelo nazoren priročnik. Osvešča in uči, opozarja in svetuje. Izjemno koristno za vse, ki se želijo »oborožiti z naravo« pred virusi, tudi pred SARS-CoV-2. »Ko gre za našo tekmo s patogeni, smo v vlogi trenerja, ki mora skrbeti za kondicijo in uigranost svojih igralcev, hkrati pa paziti, da jih s treningom ne izčrpa toliko, da bi bili na tekmi brez moči,« piše Lončar.

Knjiga daje uvide v to, kako dobro trenirati svoj imunski sistem v treh fazah:

1. Kako načrtovati obrambo, da z najmanj porabe vzdržuje imunski sistem v dobri kondiciji;
2. Kako ga čim bolj optimalno pospešiti, takrat ko je za to pravi trenutek;
3. Kako ga ustaviti, takrat ko preveč podivja in v svoji vnemi, da bi zmagal, začne ogrožati naše telo.

### Ne delajte na slepo

Knjiga zelo lepo opozori tudi na pogoste napake, ki jih počnemo; npr. predoziranje z vitaminom C (ki v prevelikih odmerkih oz. količinah obremeni naše ledvice; premalo spanja (ker produktivnost je pač pomembna, kajne, in najlažje jo »spravimo noter« ponoči!) in posledično nižanje naše zaloge vitamina D (vsaka neprespana noč je za jetra enaka, kot če bi vso noč popivali!) – pri čemer je prav vitamin D izjemno učinkovit pri virusnih obolenjih, tudi pri famoznem COVID-19! Ena od zmot je tudi, da bodo smrekovi vršički, ki jih lepo »cmarimo« vse poletje na sladkorju, še kakor koli koristni in učinkoviti. Ne, ne bodo! Ali pa da bo kaj boljše, če uporabimo rjavi sladkor. Ne, tudi ne bo. Med, pa zaviti, postaviti na toplo in nikakor dati na svetlobo! Takšnih nasvetov, res uporabnih, preizkušenih, je v knjigi cela vrsta. In ja, tudi vsak med ni dober. Ste vedeli, da sodi med tretje najbolj ponarejevano živilo na svetu? V dobri veri, kako koristite sebi in svojemu

organizmu lahko tako nehote in nevede naredimo veliko, veliko škode.

### Najmočnejše protivirusne rastline

Lončarjeva nas uvede tudi v rastline, ki so – znanstveno dokazano – najbolj učinkovite pri boju z virusi. Npr. echinacea, torej ameriški slamnik. Učinek ameriškega slamnika je bil potrjen že pred leti, ko so alkoholni izvleček škrlatnega ameriškega slamnika testirali pri različnih sevih gripe in koronavirusov. Pa črni bezeg, česen, ingver, kapucinka, sladki koren, timijan ... Vodni izvlečki česna so se izkazali za uspešne tudi pri obvladovanju koronavirusov; česen preprečuje krvne strdke, ureja holesterol, varuje lipoproteine pred oksidacijo, pomaga pri izginotju genitalnih bradavic, učinkuje pri preprečevanju prehladov itd. itd.

Koristni so tudi nasveti in opisi, tudi s fotografijami, kako pristopiti k različni izdelavi tinktur, čajev, sirupov, pestov ... pa tudi posebnih jedi, npr. polente s kapucinkinim pestom ali kavkado namaza.



### 55 rastlin s protivirusnim delovanjem

V knjigi je še seznam 55 rastlin, ki so dokazano manifestirala protivirusno delovanje. Natančneje opisuje, katere vrste, npr. splošno, respiratorni virusi, virusi gripe, korona-virusi, herpes-HSV, HIV, hepatitis, ošpice, poliovirus ... pravilno kombiniranje zdravih rastlin ne sešteva, temveč pomnoži njihove moči. Tudi manj poznane, ali kot jim pravi Lončarjeva: »zvezdniške« - rastline lahko, če delajo v timu, dosežejo osupljive učinke.

Mogoče ena rastlina ne more narediti čudeža, dobre kombinacije pa lahko njihovo moč dvignejo na povsem drugo raven.

**Podajte se na pot raziskovanja in prevzemite odgovornost za svoje zdravje v svoje roke – oz. natančneje, v vršičke, liste, korenine, semena in cvetove zelišč in začimbnic.**

